

## 4月のはあとサロン

**対象** 一番町/アキバ=区内在住者、三崎町/和泉=60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)  
**申込方法** 前日までに電話またはファクス(6面記入例参照)で一番町/三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901/FAX03-3265-1902)、アキバ/和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860/FAX03-6285-2861)へ



気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは3月25日(水)午前9時から受け付け

場所	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン(一番町12)	3日(金) 午後1時30分～2時15分、 午後2時30分～3時15分	「ミシンの時間」 糸、ボビンは各自持参。初心者歓迎、ボランティアも参加。 ※金属のボビンは不可	各回1名
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	27日(月) 午後1時30分～3時	「みんなで歌おう」 昔懐かしい歌を歌う	8名
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	22日(水) 午後1時30分～3時	「カラオケサロン」 ゲーム機を使ってカラオケをする	15名
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	16日(木) 午後1時30分～3時	「囲碁サロン」 ボランティアから囲碁のルールやコツを教わる	6名

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

## 4月のはあとカフェ

認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり  
**対象** 認知症に関心がある方 **申込方法** 電話で

会場・問合せ	とき	内容	定員
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	9日(木) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	骨や血管の調子を確認 ～計測器を使用して、骨密度や血管の状態を確認～ 講師/(株)アイセイ薬局(区認知症サポート企業)	30名
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	25日(土) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	感じるままにアートを鑑賞! ～アートに触れて感じたことを参加者でおしゃべりしながら共有しよう～ 講師/高橋由美子氏	30名
神田はあとカフェ (神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	11日(土) 午後2時～4時	ネイルアートで毎日を豊かに♪ ～“私らしい色”を見つけてみませんか?～ 講師/内海紀公子氏(福祉ネイルSarasa)	15名
神田はあとカフェ (岩本町2-15-3 ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	28日(火) 午前10時～11時45分		15名

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。

**対象** 会場まで1人で来ることができ、自立して体操に参加できる65歳以上の区内在住者

**問合せ** 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

## 4月のシルバートレーニングスタジオ

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月 <sup>*1</sup>	6日・13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	3日・10日・17日・24日 午前10時30分～11時30分
富士見区民館	月 <sup>*1</sup>	6日・13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	月	6日・13日・20日・27日 午前10時30分～11時30分
麹町区民館	火 <sup>*1</sup>	7日・14日・21日・28日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	火	7日・14日・21日・28日 午後1時30分～2時30分
ちよだパークサイドプラザ	火	7日・14日・21日・28日 午前10時30分～11時30分
	水 <sup>*1</sup>	1日・8日・15日・22日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水 <sup>*1</sup>	1日・8日・15日・22日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	水 <sup>*1</sup>	1日・8日・15日・22日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
いきいきプラザ一番町	木 <sup>*1</sup>	2日・9日・16日・23日・30日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金 <sup>*2</sup>	3日・10日・17日・24日 午前11時～正午
アキバ分室 みりおん	木 <sup>*2</sup>	2日・9日・16日・23日・30日 午前10時～11時
	木 <sup>*1</sup>	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
かがやきプラザ	金 <sup>*1</sup>	3日・10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	3日・10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う ※ 登録者は登録会場で毎週1回の参加可

⚠️特殊詐欺注意⚠️◆ATMで還付金は受け取れません!◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません!